

2024

Recomendaciones para el bienestar infantil

Preparamos el terreno para un mañana saludable



Todas las personas deseamos que los niños gocen de una buena salud y para lograrlo tenemos que colaborar todos.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a mantenerse sano:

- enséñele a alimentarse bien desde pequeño y sea un buen ejemplo a seguir,
- fomente el juego sensorial y la actividad física adaptativa,
- manténgase al día con las vacunas recomendadas.

Blue Cross and Blue Shield of Texas quiere que su hijo esté bien.



Salud infantil

Ayude a su hijo a sentirse bien. Programe una visita anual con Pasos Sanos de Texas (Texas Health Steps) con el prestador de servicios médicos* de su hijo y siga las pautas de vacunación. El prestador de servicios médicos de su hijo se encargará de lo siguiente:

- observar el crecimiento y el progreso de su hijo;
- hablar con usted sobre hábitos de alimentación y sueño, seguridad y problemas de comportamiento;
- comprobar regularmente el percentil del índice de masa corporal de su hijo a partir de los 2 años;
- controlar la presión arterial anualmente, a partir de los 3 años;
- explorar la audición al nacer y, luego, una vez al año entre los 4 y los 6 años; después, a los 8 y 10 años;
- hacer un examen de la vista cada año entre los 3 y los 6 años y, luego, a los 8, 10, 12 y 15 años.

Ayude a proteger a su hijo de las enfermedades. Asegúrese de que recibe las vacunas recomendadas en las tablas siguientes. Si su hijo se saltó alguna vacuna, pregúntele al médico cómo puede ponerse al día.

Obtenga más información del médico de su hijo o en [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) (cambie el idioma a español).

Fuente: American Academy of Pediatrics (academia estadounidense de pediatría)

Importante: Estas recomendaciones son para niños sanos que no presentan ningún riesgo especial para la salud. Tómese su tiempo para consultar los siguientes resúmenes de los principales servicios preventivos.

*Un prestador de servicios médicos puede ser un médico, un prestador de atención médica primaria, un asistente médico, un practicante de enfermería (*nurse practitioner*) u otro profesional de la salud.

Programa de vacunas infantiles de rutina¹

Asegúrese de que su hijo esté al día con las vacunas y los exámenes preventivos.

Vacuna	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses
Hepatitis B (HepB)	●	●		
Rotavirus (RV) RV1 (serie de 2 dosis); RV 5 (serie de 3 dosis)			●	●
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)			●	●
<i>Haemophilus influenzae</i> de tipo B (Hib)			●	●
PedvaxHIB			●	●
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)			●	●
Vacuna inactivada contra la polio (IPV)			●	●

● Una dosis ■ Las áreas sombreadas muestran que la vacuna puede aplicarse en el intervalo de edad que se indica.

Vacuna	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	De 1½ a 3 años	De 4 a 6 años
Hepatitis B (HepB)			●			
Rotavirus (RV) RV1 (serie de 2 dosis); RV 5 (serie de 3 dosis)	●					
Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)	●			●		●
<i>Haemophilus influenzae</i> de tipo B (Hib)	●		●			
PedvaxHIB			●			
Vacuna antineumocócica conjugada (PCV)	●		●			
Vacuna inactivada contra la polio (IPV)			●			●
Gripe (influenza)	●	Se recomienda anualmente a partir de los 6 meses; el primer año se administran 2 dosis.				
Covid-19 (enfermedad por coronavirus de 2019)	●	Se recomienda anualmente a partir de los 6 meses. [#]				
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)			●			●
Varicela			●			●
Hepatitis A (HepA)		●	1.ª dosis: entre los 12 y los 23 meses 2.ª dosis: entre 6 y 18 meses después		●	

● Una dosis ■ Las áreas sombreadas muestran que la vacuna puede aplicarse en el intervalo de edad que se indica.

[#]El número de dosis recomendadas depende de la edad del niño y del tipo de vacuna contra el COVID-19 administrada.

Adolescentes

A medida que sus hijos crecen y se convierten en adolescentes, deben seguir acudiendo a las consultas de atención médica preventiva para hacerse exámenes y administrarse las vacunas recomendadas. Estas visitas le dan al prestador de servicios médicos la oportunidad de hacer lo siguiente:

- hablar de la importancia de los buenos hábitos alimentarios y de la actividad física regular;
- conversar sobre cómo evitar el alcohol, el tabaco y las drogas;
- evaluar la actividad sexual y detectar enfermedades de transmisión sexual, según corresponda;
- hacer la prueba del VIH entre los 15 y los 18 años, o antes si corre un mayor riesgo.

Vacunas recomendadas para las personas de 7 a 18 años¹

Vacuna	De 7 a 10 años	De 11 a 12 años	De 13 a 15 años	16 años	De 17 a 18 años
Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap)		●			
Papilomavirus humano (HPV): niños y niñas		● 2 dosis			
Antimeningocócica (MenACWY)		●		●	
Gripe (influenza)			Anual		
COVID-19 (enfermedad por coronavirus de 2019)			Anual		

● Una dosis ■ Las áreas sombreadas muestran que la vacuna puede aplicarse en el intervalo de edad que se indica.

¹Recomendaciones según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Academia Estadounidense de Pediatría (cdc.gov/vaccines/hcp/acip-recs/index.html). Las recomendaciones no pretenden ser asesoramiento médico profesional ni sustituir el juicio médico individual de un prestador de servicios médicos. Consulte con su prestador de servicios médicos para que le asesore de forma individual sobre las recomendaciones que se ofrecen.

La cobertura de los servicios de prevención puede variar según su plan específico de cobertura y el uso de los profesionales de la red. Si tiene alguna pregunta, llame a Servicio al Cliente al número que se encuentra en su tarjeta de asegurado.

Para obtener asistencia y servicios de apoyo, o materiales en formatos alternativos u otros idiomas sin costo, llame al 1-866-689-1523 (TTY/TDD: 711).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).